

## ACCUEIL & ATTENTES

*Le premier après-midi - 20-30 min*

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m<sup>2</sup> pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, lela mono navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs du stage.

---

### ✦ UNE INVITATION

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile – et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.

## ACCORDS D'ÉQUIPAGE

*Le premier soir - 30-45 min*

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées – des engagements d'humaine à humaine, co-construits.

---

### ✦ UNE INVITATION

Ces accords sont les vôtres. Lela mono facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Vous pourrez les rediscuter en cours de semaine si besoin (voir carte SOS S3).

## INTRODUCTION RÔLES

*Le premier soir - 15-20 min*

Sur un bateau, chacune a un poste. Bosco, navigateurice, second soigneur, cambusierère : ces rôles structurent la vie à bord depuis des siècles.

Cette semaine, vous allez incarner ces rôles à tour de rôle. Pas pour jouer un personnage – pour développer des compétences réelles que vous ramènerez à terre.

Chaque rôle est inspiré d'une marine qui l'a incarné de façon remarquable. Ces navigateurices vous montrent ce que ce rôle peut devenir quand on le porte vraiment.

---

### ✦ UNE INVITATION

Osez le rôle qui vous intimide. C'est souvent celui qui vous fera le plus grandir. Et rappelez-vous : les rôles tourment chaque jour, vous les explorerez tous.

## BRIEF MATIN

*Tous les matins - 5-10 min*

Le brief technique existe déjà : météo, route, programme. Mais comment va l'équipage ce matin ? Qui est en forme, qui traîne une fatigue ? Qui prend quel rôle aujourd'hui ?

Ce temps court greffe la dimension humaine sur le brief technique existant. Il permet de savoir où en est chacune, d'attribuer les rôles du jour, et de partir avec une intention commune.

C'est aussi le moment où le tableau d'équipage prend vie : chacune y note sa météo perso et son rôle.

---

### ✦ UNE INVITATION

La météo perso n'a pas à être justifiée. Un mot suffit. Si quelqu'une est en basse énergie, lela second soigneur du jour gardera un œil bienveillant.

👉 DÉROULÉ ACCORDS D'ÉQUIPAGE

1. POSER LE CADRE

Lela mono explique : "On va créer ensemble les règles de notre équipage. Chacune peut proposer, questionner, ajuster."

Prenez une feuille vierge. Écrivez en haut : ACCORDS D'ÉQUIPAGE

2. EXPLORER LES THÈMES (15–20 min)

Par thème, tour de table : "Qu'est-ce qui est important pour moi ?"

Thèmes possibles : Communication – Sommeil – Fatigue/repos – Gestion tensions – Droit à l'erreur – Humour/limites – Moments solo – Rangement – Relation auà la mono

⚠️ Veiller à l'équilibre temps de parole

3. FORMULER LES ACCORDS (10 min)

Transformer en accords actionnables. Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

4. VALIDER & SIGNER (5 min)

Lire à voix haute. Tour d'objections : "Cet accord nuirait-il au groupe ou à moi ?" Si objection → ajuster. Sinon → adopté. Chacune signe (initiales, dessin...).

🔗 ANCRAGE

Affichez la feuille dans le carré, visible de toutes. On y reviendra à mi-parcours (M6) et en fin de stage (M7).

→ Prochaine étape : M3 Introduction des rôles

👉 DÉROULÉ ACCUEIL & ATTENTES

1. BRISE-GLACE (5 min)

Option A : "Ton prénom + quelque chose que personne ici ne peut deviner sur toi."

Option B : Avec un bout du bord. Qui le tient dit son prénom + pourquoi iel est là, puis le passe.

2. TOURS DE PAROLE (15–20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

🕒 "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

📌 "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

👉 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

💡 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

🔗 ANCRAGE

Notons les attentes sur une feuille A4 qu'on laissera affichée au carré. On y reviendra à mi-parcours (M6) et en fin de stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis M2 Accords.

☀️ DÉROULÉ BRIEF MATIN

1. MÉTÉO PERSO (2 min)

Tour rapide – chacune dit en 1 mot comment iel se sent ce matin. (Pas d'explication, pas de justification – juste un mot)

📌 Chacune positionne son initiale sur le curseur du tableau d'équipage

2. ATTRIBUTION DES RÔLES (2 min)

Les rôles tournent chaque jour. Décidez ensemble qui prend quoi :

- 👤 Bosco
- 🕒 Navigateurice
- 👉 Second soigneux
- 🔍 Cambusierère

📌 Notez les noms sur le tableau d'équipage

3. INTENTION DU JOUR (1 min - optionnel)

"Aujourd'hui, on travaille particulièrement sur..." (Communication ? Entraide ? Vigilance mutuelle ?)

4. BRIEF TECHNIQUE

Enchaînez avec le brief classique : météo, route, programme.

⚠️ VIGILANCES

- Si quelqu'une est en météo basse, lela second soigneux garde un œil
- Ne pas forcer les explications sur la météo perso
- Le brief reste court – pas un temps de discussion

💡 VARIANTE J5–J6

Une équipierère anime le brief à la place d'lela mono.

→ Ce soir : M5 Débrief du soir

👤 DÉROULÉ INTRODUCTION DES RÔLES

1. PRÉSENTER LE PRINCIPE (2 min)

Lela mono explique : "Chaque jour, vous incarnerez un rôle différent. Ces rôles développent des compétences utiles bien au-delà du bateau."

2. DISTRIBUER LES 4 CARTES RÔLES (5 min)

Faites circuler les cartes. Chacune lit silencieusement.

Les 4 rôles :

- 👤 Bosco (Bernard Moitessier) – Entretien, anticipation matérielle
- 🕒 Navigateurice (Capucine Trochet) – Route, météo, vision d'ensemble
- 👉 Second soigneux (Isabelle Autissier) – Bien-être équipage, régulation
- 🔍 Cambusierère (Tracy Edwards) – Repas, convivialité, observation

3. TOUR DE DÉCOUVERTE (10–15 min)

Chacune partage : "Quel rôle m'attire ? Lequel m'intimide ?"

⚠️ Pas de choix définitif – les rôles tournent chaque jour

4. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE À TERRE (5 min)

Lela mono conclut : "Ces compétences servent partout – au travail, en famille, en asso. On en reparlera en fin de semaine."

🔗 ANCRAGE

Les cartes rôles restent accessibles dans le carré. Demain matin (M4), vous attribuerez vos premiers rôles.

→ Prochaine étape : M4 Brief du matin (dès J2)

## DÉBRIEF SOIR

*Tous les soirs – 10-20 min*

La journée de navigation est finie. Vous avez manœuvré, appris, peut-être galéré. Le débrief technique existe déjà : qu'est-ce qui a marché, qu'est-ce qu'on améliore ?

Mais la dimension humaine compte aussi. Comment a fonctionné l'équipage ? Les rôles ont-ils été tenus ? Y a-t-il eu des frictions, des belles coopérations ?

Ce temps ancre les apprentissages techniques ET relationnels. C'est aussi le moment d'identifier si une carte SOS serait utile.

---

### UNE INVITATION

On parle de fonctionnement collectif, pas de personnes. "Notre communication a été compliquée" plutôt que "Tu n'écoutais pas". C'est plus utile et moins blessant.

## MI-PARCOURS

*À mi-semaine – 20-30 min*

Vous êtes à mi-chemin. Les premiers jours ont posé les bases : vous vous connaissez mieux, les rôles commencent à être intégrés, les routines s'installent.

C'est aussi le moment où les tensions peuvent émerger. La fatigue s'accumule, les petits agacements deviennent des irritations. C'est normal – c'est prévisible.

Ce point d'étape permet de prendre du recul : qu'est-ce qui fonctionne ? Qu'est-ce qui grince ? Faut-il ajuster quelque chose avant la fin de semaine ?

---

### UNE INVITATION

C'est le bon moment pour revisiter vos attentes de J1 (M1) et vos accords d'équipage (M2). Certaines choses ont peut-être changé – et c'est OK.

## DÉBRIEF FINAL

*Le dernier jour – 45 min*

La semaine se termine. Vous avez navigué, appris, coopéré, peut-être galéré. Vous avez incarné des rôles, régulé des tensions, vécu des moments forts ensemble.

Mais si vous repartez sans prendre le temps de nommer ce que vous avez appris, ces expériences risquent de s'évaporer. Les compétences développées ici – coopération, écoute, organisation collective – sont transposables partout. Encore faut-il en prendre conscience.

Ce débrief final ancre les apprentissages et prépare leur transfert vers la vie à terre.

---

### UNE INVITATION

Ce temps est essentiel pour le transfert d'apprentissage. Sans lui, les compétences développées restent "une expérience de stage" au lieu de devenir des outils durables.

## 🚢 DÉROULÉ MI-PARCOURS

### 1. CE QUI FONCTIONNE (5 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui marche bien dans notre équipage ?"

- Sur le plan technique
- Sur le plan humain
- Dans notre organisation

📌 Notez les points forts sur une feuille

### 2. CE QUI GRINCE (5 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?"

- Frictions repérées
- Besoins non couverts
- Ajustements souhaités

⚠️ On parle de fonctionnement, pas de personnes

### 3. AJUSTEMENTS (10 min)

Ensemble, décidez des ajustements concrets :

- Modifier les accords d'équipage ?
- Changer l'organisation ?
- Adapter le rythme ?

Utilisez la décision sans objection si besoin.

### 4. CÉLÉBRER (2 min)

Nommez une réussite collective depuis J1. "On peut être fieres de..."

#### ⚠️ VIGILANCE

Si une vraie tension émerge, sortez une carte SOS plutôt que de tout traiter ici.

#### 🧑‍🚀 QUESTIONS POUR T'AIDER

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi depuis J1 ? De quoi l'équipage a-t-il besoin pour bien finir la semaine ?

→ Fin de stage : M7 Débrief final

## 🌙 DÉROULÉ DÉBRIEF SOIR

### 1. DÉBRIEF TECHNIQUE (5 min)

Tour classique :

- Qu'est-ce qui a bien marché techniquement ?
- Qu'est-ce qu'on améliore demain ?

### 2. DÉBRIEF COOPÉRATION (5 min)

Tour de parole :

- Comment a fonctionné notre équipage aujourd'hui ?
- Les rôles ont-ils été utiles ?
- Y a-t-il eu un moment de belle coopération ?

### 3. CHECK TENSIONS (2 min)

"Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?" Si oui → proposer une carte SOS adaptée Si non → on passe

### 4. NOTER DANS LE LIVRE DE BORD

Dans "Observations", ajoutez :

- Ligne technique
- Ligne coopération

Ex : "Bonne entraide sur l'empannage", "Tension nommée et régulée"

#### 💡 VARIANTE J5-J6

Lela second soigneur anime le débrief coopération.

#### 🧑‍🚀 QUESTIONS POUR T'AIDER

Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ? De quoi suis-je fière dans mon rôle ? Y a-t-il quelque chose de non-dit ?

→ Demain matin : M4 Brief du matin

## 🎯 DÉROULÉ DÉBRIEF FINAL

### 1. TEMPS DE RÉFLEXION SOLO (10 min)

Chacune répond par écrit (ou mentalement) :

- Qu'est-ce que j'ai découvert sur moi cette semaine ?
- Quel rôle m'a le plus appris ?
- Quelle compétence je ramène à terre ?

### 2. PARTAGE EN GRAND GROUPE (30 min)

Tour de parole (3-5 min par personne) :

- Ce que j'ai appris sur moi
- Ce que j'ai appris sur la coopération
- Comment je vais réutiliser ça à terre

⚠️ Les autres écoutent sans commenter pendant le tour

### 3. FEEDBACKS CROISÉS (10 min - optionnel)

Chacune peut offrir un feedback positif à une autre : "Ce que j'ai apprécié chez toi cette semaine, c'est..."

### 4. CLÔTURE COLLECTIVE (5 min)

Lela mono reformule les apprentissages communs. L'équipage peut choisir un geste, un mot, un rituel de clôture.

#### 🧑‍🚀 QUESTIONS POUR T'AIDER

En quoi suis-je différente du/de la navigateur-ice de J1 ? Quelle compétence vais-je utiliser au travail ? En famille ? Qu'est-ce que je veux garder de cette expérience ?

→ Bon vent pour la suite ! 🌊